17 | 如何合理地制订计划？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 10:40 大小 19.58M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何合理地制订计划。

01

有一个用于目标管理的 SMART 原则，同样适用于制订计划。SMART 原则（S=Specific、M=Measurable、A=Attainable、R=Relevant、T=Time-bound）可拆分为以下五点：

1.1 计划应该是具体的，包括任务内容，以及时间、频率的具体。

错误的计划示范：今年我要多读书、多运动、学好英语。这种计划只有宏观方向，具体要做什么、怎么做，以及做到怎样，都并不清晰，非常不利于执行。

那么，怎样才是具体的计划？

今年我要多读书，每天保证 1 小时的读书时间；今年我要多运动，每隔一天，跑 5km；今年我要学好英语，每周跟人进行 3 小时的口语练习。

只有足够具体的计划，才有被执行的可能性。

1.2 计划应该是可衡量的。

可衡量是指，你所制订的计划，要有一些可以数据化的标准。

打几颗栗子，你安排自己每天背多少个单词、看几页书、写多少字，都是可以衡量的。完成计划的过程中，你需要很清楚自己的进度：进度良好会形成好的激励；进度缓慢可以调整方法。

但是，计划“可衡量”，在另一方面，会让我们在完成任务的过程中，因为进度没达到自己的预期，而感到焦虑。

请大家记住，“可衡量”不是为了束缚住自己，而是为了有一个标准可以参考，对自己做某件事的速度和效率，有直观的了解，方便对做事的方法进行优化。

1.3 计划应该是可达到的。

那些过于宏伟、不切实际的计划，会让人觉得焦虑。在开始做之前，容易因为畏惧而拖延；而完不成的时侯，挫败感会很强烈，进而影响对自己的评价和认知。

量力而行，制订可达到的计划，并且不断完成，由此带来的正反馈，可以形成良性循环。甚至在完成之后，你还会主动多做一些事情。

1.4 计划和你的大目标要有一定的相关性。

切忌用不那么相关的任务去填满时间，制造努力的表象。

1.5 计划应该有明确的截止期限。

毕竟截止期限（deadline）是第一生产力，没有时间约束的计划，你大概率很难会积极执行。

02

接下来我们讲一讲，怎样制订计划，可以让自己有更强的执行力。

很多人在面对要完成的目标时，都会去计算还有多少时间。高三的孩子会在黑板上面写，高考倒计时 120 天；考研的朋友会在手机 App 上，设置目标日；要考四六级的同学，心中暗暗合计，30 天后的今天，就要上考场了。

从小到大，我们活在一个又一个目标日的倒计时中，幻想着自己能在某一天完美开始，然后不懈地坚持多少天。在这样的拖延和敷衍中，捱到了最后一天，循环往复，始终都没有按照自己所预想的去努力过。

“倒数日”的思维，制订的是系统的长期的计划，它有繁琐的条条框框，比如要求你每天早上几点起床，每天背多少单词，每天学习多少小时，如此种种，坚持多少天。那些规则，会让我们觉得特别沉重，并且遥遥无期，以至于特别抗拒，不愿开始。因为，它剥夺了我们的自由感。

而根据杰克·布雷姆的对抗理论，当我们的自由感受到威胁时，我们会努力去恢复它。

现在，大家应该明白了，为什么在“倒数日”的设定中，我们总是无法开始。

也有很多时候，我们真的开始了。而一旦其中某个小任务没能完成，所破坏的，是我们对整个计划的信心。比如，你坚持了 3 天，却在第 4 天状态不佳，你想的肯定是“失败了，我不得不从头再来”，“那我从倒计时 90 天再开始吧”。

03

那么，如何解决呢？

先分享一段经历。我初中的时候，有几乎整整半年的时间，都做到了早起复习前一天新学的单词和课文；每个周末的上午，都有学习 5 或 6 小时……但我根本从未下过这一类的决心，比如：我要从某一天起彻底改变，我要自此开始努力，坚持整整 180 天。

我是怎么做到的呢？

我只规划今天。明天要干啥，明天再说。我从来没去制订过一个长远的计划。

打颗栗子，我每天早上都会 5 点甚至 4 点起床复习功课。但促使我完成这一任务的，并不是“我这学期每天都要 5 点起床学习”的念头，而是晚上睡觉前，我想着：噢...今天学了不少新知识，明天早起复习一下吧。几点起呢？5 点吧。

至于后天要怎么做，后天还要不要早起复习，我明天晚上再决定就好。

我有懈怠的时候吗？有。

我记得很清楚，初中的很多个早上，我困得不行，看了一两分钟的书，又睡过去了。还有好些次周末，本来在前一天晚上，我计划得好好的，要从 6 点学习到 12 点，但没经受住诱惑，打开了电视，很快蹉跎了一上午。

没能执行计划的时候，我也会自责，会懊悔。但是，第二天，我很容易就能回归积极勤奋的状态。

因为，我以天为单位来做计划，无论今天表现如何，都完全不影响明天。我可以在新的一天，重整旗鼓。如果明天表现依然不好，后天我继续努力也便是了。

如我前文所说，如果制订的是长期计划，中途表现不好，可能会引发破罐子破摔的心理。但按照我这种思路去制订以及执行计划，就可以完全避免这个问题。

04

大家可能会疑惑，不制订长远计划怎么行？

是这样的，只是不让你制订那种“接下来 100 天每天我都要怎样”的计划，但实际上，今天要做什么，是根据今天的实际情况，以及长远的总任务量，共同决定的。只是，我们耍了个小聪明，可以减少很多心理负担。

长远计划只要清楚大致方向和内容就好了，完全不必很详细。

如果你今天充分利用时间，完成了一些任务，那么等到第二天，就可以在前一天的基础上，进一步灵活制订计划，甚至做出优化。

因为压根不需要考虑今天之后是不是还要努力，也便没了压力感。也就是说，我们的自由感，是有保证的。

再打颗栗子帮助理解，之前我对自己的要求是“每天早上写 1000 字”，其实我经常觉得挺难受的，而且会有做不到的时候。

自从发现这个新的角度，我便只去思考今天的写作任务，而不去衡量“我从哪天开始的”“我坚持了多少天”，也不去考虑“我以后还要坚持多少天”。但我最近每天都有非常轻松地早起写作 1000 字。跟从前相比，无论是效率还是执行力，又或者心情，都好太多太多了。这个思路，我也用在了其它所有的事情上，效果真的不要太棒。

也建议大家，从“我要从某天起开始怎样怎样”“我要努力多久”的“倒数日”思维中，挣脱出来，只去想“今天要做什么”，并且尽力完成。

你也会变好的。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、按照 SMART 原则制订计划，计划应该是具体的，包括任务内容、时间、频率的具体，要认真想清楚，自己要做什么、怎么做以及做到怎样。只有足够具体的计划，才有被执行的可能性。

计划应该是可衡量的，完成计划的过程中，你需要很清楚自己的进度。让“计划”可衡量，不是为了束缚住自己，而是为了有一个标准可以参考。

计划应该是可达到的，不切实际的计划，只会带来挫败感。

计划应该是与大目标有相关性的，不要用无谓的任务去填满时间，制造努力的表象。

计划应该有明确的截止期限。没有时间约束的计划，大概率很难去积极执行。

2、制订计划时，应该摆脱“倒数日”思维。

从小到大，我们活在一个又一个目标日的倒计时中，幻想着自己能在某一天完美开始，然后不懈地坚持多少天。在这样的拖延和敷衍中，捱到了最后一天，循环往复，始终都没有按照自己所预想的去努力过。

“倒数日”的思维，制订的是系统的长期的计划，它有繁琐的条条框框，比如要求你每天早上几点起床，每天学习多少小时，如此种种，坚持多少天。

那些规则，会让我们觉得特别沉重，并且遥遥无期，以至于特别抗拒，不愿开始。因为，它剥夺了我们的自由感。

3、改变的方法是：只去制订今天的计划，明天要干啥，明天再说。

无论今天表现如何，都完全不影响明天。你可以在新的一天，重整旗鼓。

长远计划只要清楚大致方向和内容就好了，完全不必很详细。如果你今天充分利用时间，完成了一些任务，那么等到第二天，就可以在前一天的基础上，进一步灵活制订计划，甚至做出优化。

因为压根不需要考虑今天之后是不是还要努力，也便没了压力感。也就是说，我们的自由感，是有保证的。

重要的是改变思路，从“我要从某天起开始怎样怎样”“我要努力多久”的“倒数日”思维中，挣脱出来，只去想“今天要做什么”，并且尽力完成。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 9 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 16 | 一玩手机就停不下来？教你如何戒手机

下一篇 18 | 如何保证100%完成你制订的计划？

精选留言 (12)

写留言

天然

2021-06-21

1. SMART法则，太过啰嗦，简单一句话：设定目标要【定时定量】，什么时间点完成什么量的任务，过程和结果都要定时定量
2. 化长期计划为每周目标，用每周目标指导每日行动，每周一重置上周目标，每日早上重新出发，允许偶尔拖延，防止系统崩溃，今日未做，明日再补，以周为单位，而非日，留

下机动空间...

展开

3

奇小易

2021-06-20

老师的思路就是使用SMART原则做好今日目标即可是吗？

展开

作者回复: 对的，但任何原则都不必死板，参考其中的思路，进行灵活变通即可

2

信仰年轻

2021-07-12

17 | 如何合理地制订计划？

1、SMART(今年我要减肥，每隔一天，跑5km)
2、倒计时思维要不得（它针对的长期目标，会徒增压力）
3、只制定日计划(每天都可酌情调整)

有铭

2021-07-09

笔记：不要制定过于长远和具体的计划；不要用“倒计时”逼迫自己

子小策

2021-07-07

这门课买了快一个月了，看的零零散散，也没看完，但是发现看过的一些内容对我最近的学习还是有参考价值的。正好有一个不到一周的任务要完成，想来看看时间管理方面的技巧，看完后打算写一个融入自己思考的笔记，也算是与课程内容呼应。这节课写的就是计划要遵循SMART原则，然后只做好今天就好了，不用做详细的计划表。这个观点和王健林的小目标很相似，也很像一位老奶奶走了上万步一样，现在在我看来有种船到桥头自然...

展开

1

coder.js

2021-07-05

SMART 原则（S=Specific、M=Measurable、A=Attainable、R=Relevant、T=Time-bound）

1. 计划应该是具体的
   - 包括任务内容...

展开

作者回复: 总结得很全面

1

锋
2021-07-01

关键词：SMART ×倒计时 每天订计划
①具体 可测量 可完成 相关 有ddl。都是制定计划的策略，为了让你计划可量化可执行
②倒计时会让你产生压迫感，环环相扣，一旦一环未完成，会让你整个计划岌岌可危。
③只给每天订计划，专注于当天完成。不对未来长远的计划产生过多焦虑。

展开

Geek_gong1zu
2021-06-27

1、制定计划时遵守smart原则：specific，具体；measurable，可量化，attainable,可实现；relevant,与大的目标相关；time-round，有明确的截止日期。
2、不要有倒计时思维，不然只会徒增心理压力；
3、只制定当日的计划，当日的计划与大的方向保持一致就行，不用想太远。

展开

进化菌
2021-06-25

为什么计划越具体越好呢？因为具体让自己能够更好的判断有没有做到，怎样才能达到自己想要的点。
其实这里的计划跟目标一样，指定目标也要足够的具体，规定时间内完成一些关键指标，最终判断是否达成目标，这是 OKR。

万莹
2021-06-24

讲的很好哦 接纳自己 如果今天挫败了 还有明天

展开

ls

2021-06-22

把我现在，此刻，当下

展开

helloworld

2021-06-21

这节讲得到位，感同身受

展开